УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

На 17 января 2025года

3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 180  190  23/5 | 7,01  1,3  2,52 | 5,09  1,3  4,41 | 20,39  14  14,47 | 151,3  92  94,15 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 400 | 10,03 | 10,74 | 49,37 | 337,45 |  |
| 2 завтрак | Яблоко запеченное | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 40,4 | 88 |
| Обед | Салат « Витаминка»  Борщ с курицей  Рожки с маслом  Чехомбили  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 60  180  130  70  180  48 | 2,2  4,22  4,2  6  0,51  2,9 | 4,04  5,2  3,23  6,7  0  0,6 | 11,88  13,7  29,72  2,47  24,23  26,9 | 72  145  156  124  90  126 | 22  34  191  152  241  8 |
|  | За обед | 668 | 17,83 | 16,73 | 97,02 | 641 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Икра кабачковая  Кисель  Печенье  Хлеб | 100  40  180  15  10 | 6,38  0,72  0  1,36  1,8 | 10,52  2,83  0  3,7  0,22 | 0,99  4,63  18  2,93  11,5 | 123,8  36,8  60  75  47,75 | 438  26  264  604  8 |
|  | За полдник | 305 | 10,53 | 17,27 | 39,54 | 352,3 |  |
|  | Всего за день |  | 42,74 | 48,54 | 196,56 | 1419,25 |  |

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-

детский сад № 10»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПрПрием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | | № рецептуры |
| Вес блюда ( г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы  (г) | Энерг. Ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток  Батон с маслом | 160  165  20/5 | 5,26  1,08  2,1 | 3,07  1,08  4,44 | 18,29  11,67  12,06 | 129,75  76,67  68,1 | 96  253  1 |
|  | За завтрак | 350 | 8,34 | 10,12 | 43,09 | 282,77 |  |
| 2 завтрак | Яблоко запеченное | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 40,4 | 88 |
| Обед | Салат «Витаминка»  Борщ с курицей и сметаной  Рожки с маслом  Чехомбили  Компот из сухофруктов  Хлеб ржано-пшеничный | 40  150  110  60  150  40 | 1,6  3,38  3  4,5  0,42  1,88 | 3,03  4,5  2,32  5,7  0  0,28 | 9,66  11,03  22,9  1,85  20,45  19,92 | 54  116,69  128  103,0  83  85,6 | 22  34  191  152  241  8 |
|  | За обед | 550 | 13,18 | 12,8 | 76,15 | 516,29 |  |
| Ус. полдник | Рыба под омлетом  Икра кабачковая  Кисель  Печенье  Хлеб | 110  30  150  15  10 | 6,38  0,58  0  1,36  1,8 | 10,52  0  0,22 | 0,09  3,47  13,5  2,93  11,5 | 123,8  25,1  46,5  75  47,75 | 438  26  264  604  8 |
|  |  | 275 | 10,12 | 18,3 | 31,49 | 308,1 |  |
|  | Всего за день |  | 35,74 | 44,82 | 162,33 | 1179,76 |  |

На 17 января 2025года

1-3 лет